

ANNIKA LJUNGSTRÖM

Resultat av enkätundersökning inom projektet  
***Friluftsliv för ALLA***





ANNIKA LJUNGSTRÖM

Resultat av enkätundersökning inom projektet  
***Friluftsliv för ALLA***

STENCIL NR 23, 2004

## **Upplandsstiftelsen**

Upplandsstiftelsen ägs av landstinget och de sju kommunerna i Uppsala län. Stiftelsen bildades 1972 för att "underlätta och stimulera allmänhetens friluftsliv" samt "verka för bevarande och skydd av den uppländska naturen". Stiftelsen bedriver en mängd projekt, både för att främja naturvården och för att utveckla friluftslivet.

Vidare äger stiftelsen ett femtontal naturområden i länet, varav de flesta är naturreservat. En del är friluftsområden med campingplats eller stugby samt badstränder och strövmarker. Andra har som främsta syfte att bevara och vårda arter och naturmiljöer. Flera områden har blandade syften, d v s är avsedda både för att främja friluftsliv och för att skydda och vårda naturen. Stiftelsen ansvarar också för länets vandringsled, Upplandsleden, för tre kanotleder samt för Idrottsplats (IP) Skogen.

*Adress* Box 26074, 750 26 Uppsala *Tel* 018-611 62 71 *Fax* 018-51 16 98

*E-post* [info@upplandsstiftelsen.se](mailto:info@upplandsstiftelsen.se)

Vill du veta mer om Upplandsstiftelsens verksamhet eller vad Uppsala län har att erbjuda dig som är intresserad av naturupplevelser och naturvård?

Besök oss på vår hemsida **[www.upplandsstiftelsen.se](http://www.upplandsstiftelsen.se)**

## Innehåll

<b>Förord</b>	<b>2</b>
<b>Sammanfattning</b>	<b>3</b>
<b>Inledning</b>	<b>4</b>
<b>Enkätundersökningen</b>	<b>4</b>
Syfte	4
Metod	4
<b>Resultat</b>	<b>5</b>
Naturintresse	5
Besök i natur- och friluftsområden	5
Besök i parker och grönområden	7
Promenader	8
Vad vill man göra ute?	9
Vad behöver man ute?	10
Favoritområden	10
Ålder och könsfördelning	11
<b>Diskussion</b>	<b>12</b>
Reflexioner om enkätens utformning	12
Konsekvenser för naturförvaltare	13
<b>Litteratur</b>	<b>14</b>
<b>Bilagor</b>	
1. Enkäten med följebrev I och II	
2. Svar i siffror	
3. Föreningar vars medlemmar har fått enkäten	
4. Friluftsliv för alla, resultat och slutsatser från en enkätstudie i Uppsala län 2003 (sammanfattning av resultaten)	

## Förord

Människor med funktionshinder utestängs ofta från rekreations- och friluftaktiviteter på grund av olika hinder och brister. De största problemen utgör brister i den fysiska miljön, brist på hjälpmedel för friluftsliv samt otillräcklig information. Med anledning av detta startades projektet *Friluftsliv för alla* med syfte att kartlägga och förbättra möjligheterna för personer med funktionshinder att bedriva friluftsliv i Uppsala län.

I den här skriften redovisas resultaten av en enkätundersökning som genomförts inom projektet. Arbetet med enkäten har varit mycket intressant och lärorikt.

Till stor hjälp genom hela processen har Björn Lidman varit, tack för alla goda inspel och drivande frågor! Jag vill också tacka Kees Geurtsen, Lars Persson, Mona Gröning och Sigge Stahre på HSO-kansliet för all er hjälp med stort och smått. Stort tack också till styrgruppen för projektet för ivrigt påhejande och värdefulla kommentarer. Till sist vill jag självklart rikta ett stort tack till er som hjälpt till med utformningen av enkäten och framför allt till alla er som tagit er tid att svara på enkäten. Utan er hade ju inte den här rapporten kommit till!

Annika Ljungström  
Friluftspanerare  
Uppsala februari 2004

## Sammanfattning

Naturen är svenskarnas främsta källa till rekreation och fysisk aktivitet. Aktiviteter i naturen är något av det som lättast och billigast kan förbättra folkhälsan. Därför är det viktigt att alla, oavsett funktionshinder eller ej, har möjlighet att vistas i naturen. Det avser projektet *Friluftsliv för alla* att bidra till. Projektet drivs av Upplandsstiftelsen, Handikappföreningarnas samarbetsorgan (HSO), landstinget och kommunerna i Uppsala län samt Friluftsförbundet Upplandsdistriktet. Projektet syftar till att kartlägga och förbättra möjligheterna för personer med funktionshinder att bedriva friluftsliv i länet. Under 2003 har projektet delfinansierats av Europeiska Handikappåret 2003.

Den här rapporten redovisar resultaten av en enkätstudie som genomförts inom projektet. Enkäten riktades till personer som är medlemmar i någon handikappförening i Uppsala län. Frågorna handlade om intresse, vanor och önskemål vad gäller naturkontakt och friluftsliv.

Svaren visar att många vistas utomhus ganska ofta, främst i anslutning till det egna hemmet. Omkring tre fjärdedelar av de svarande är ganska mycket eller mycket intresserade av natur. Över hälften vill besöka natur- och friluftsområden oftare. De mest populära aktiviteterna i naturen är promenader samt att bara vara i och uppleva rofylld natur.

För att kunna komma ut i naturen behöver personer med funktionshinder fler anpassningar. Det som oftast efterfrågas är ganska enkla och billiga sådana. Det viktigaste är lättframkomliga stigar och vägar och information om vilka områden som är lämpliga att besöka. Finns det dessutom bänkar att sitta och vila på och en tillgänglig toalett så räcker det långt. Har man även möjlighet att komma nära vatten är det ännu bättre.

Vid förvaltning av större friluftsområden är det viktigt att ha tillgängligheten i åtanke redan i planeringsarbetet. Handikappanpassningarna är bra och till glädje även för många personer utan funktionshinder. En hårdgjord och lättframkomlig stig eller väg underlättar även för till exempel familjer med barnvagn att komma ut i naturen.

En fyrsidig folder med sammanfattning av enkätresultaten med exempel på bra anpassningar i naturen har också tagits fram. Bilaga 4.

## **Inledning**

Projektet *Friluftsliv för alla* drivs av Upplandsstiftelsen i samarbete med Landstinget i Uppsala län, kommunerna i länet, handikappföreningarnas samarbetsorgan i Uppsala län och Friluftsförbundet Upplandsdistriktet. Projektet syftar till att kartlägga och förbättra möjligheterna för funktionshindrade att bedriva friluftsliv i Uppsala län. Projektet finansieras av Upplandsstiftelsen och med projektmedel från Europeiska handikappåret 2003. Inom projektet drivs tre delprojekt som knyts ihop i det fjärde. Delprojekten är:

- Inventering av länets natur- och friluftsområden från tillgänglighetssynpunkt
- Inventering av friluftshjälpmiddel i länet
- Enkätundersökning om naturintresse samt önskemål och behov av anpassningar i naturområden
- Informationsinsatser, t.ex. broschyr, deltagande på mässor, tillgänglighetsguide

Den här rapporten beskriver resultaten av enkätundersökningen – det tredje delprojektet.

## **Enkätundersökningen**

### **Syfte**

Syftet med enkäten var att ta reda på vilka intressen och önskemål, samt vilka upplevda hinder som finns för utövande av friluftsliv bland personer som är medlemmar i någon förening ansluten till Handikappföreningarnas samarbetsorgan (HSO) i Uppsala län.

### **Metod**

Arbetet inleddes med diskussioner i styrgruppen för projektet angående enkätens innehåll och utformning. Därefter kontaktades HSO Uppsala län, som ställde upp med en referensgrupp. Referensgruppen träffades två gånger och diskuterade frågeställningar och kunskapsbehov. När ett förslag på enkät tagits fram engagerade HSO ytterligare tio personer som testgrupp. Dessa hade inte tidigare varit med i diskussionerna kring enkäten. Testgruppen kom med många värdefulla synpunkter. Utifrån dessa synpunkter utformades den enkät och det följebrev som slutligen användes.

HSO tog fram adresserna till de aktuella mottagarna genom sina medlemsföreningar. Dessa ombads att slumpa ut 3 % av medlemmarna, dock minst fem personer. Några föreningar valdes bort antingen på grund av att de har få medlemmar eller bedömdes som lite relevanta i sammanhanget. Enkäten skickades till medlemmar i 27 föreningar, se bilaga 1. Endast två exemplar av adresslistorna finns och de har behandlats konfidentiellt.

I början av juni 2003 skickades enkäten till 402 personer. 176 personer svarade på detta utskick. Bland de först inkomna svaren lottades tio trisslotter ut. En påminnelse skickades ut i september. Denna resulterade i ytterligare 67 svar. 9 enkäter kom i retur på grund av fel adress och liknande. Totalt svarade 243 personer. 126 personer svarade inte alls.

Av de personer som svarat har 24 angivit att de ej har funktionshinder, är stödmedlemmar eller anhöriga. Alltså fick vi av 402 utskickade enkäter in 219 användbara svar, vilket vi anser vara mycket bra.

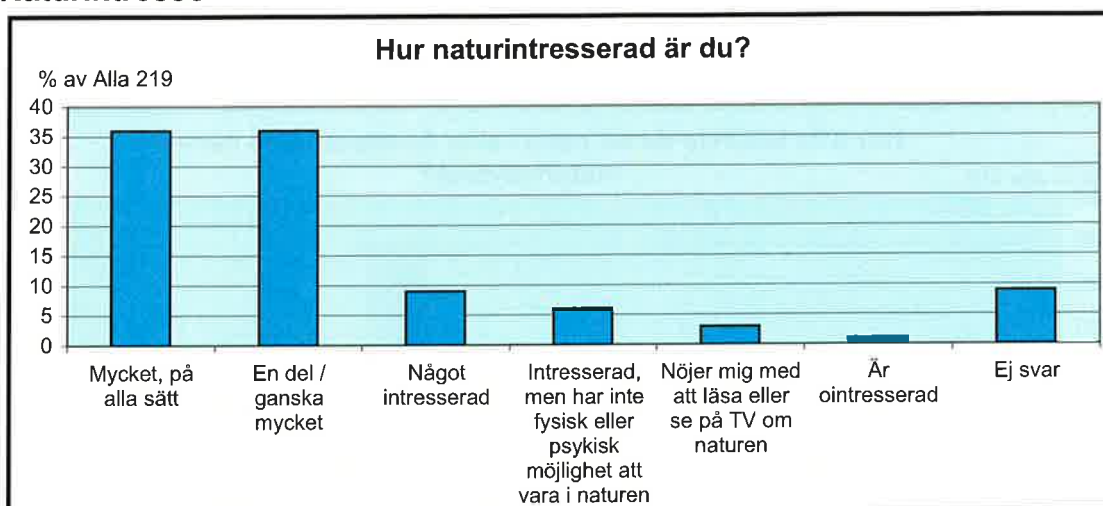


Ganska många personer angav att de hade flera funktionshinder och att de var medlemmar i flera föreningar. De registrerades som svarande från den förening vi fått adressen av. Lista på föreningar finns i bilaga 3.

## Resultat

I behandlingen av svaren har vi definierat två grupper. Totalt har 219 personer angivit att de har funktionshinder, den här gruppen kallas Alla. I gruppen Alla finns 119 personer som har angivit att de vill besöka natur- och friluftsområden mycket mer eller någon gång mer. Den här gruppen kallas Mer natur. Här redovisas svaren från de mest intressanta frågorna. Samtliga resultat redovisas i bilaga 2.

### Naturintresse

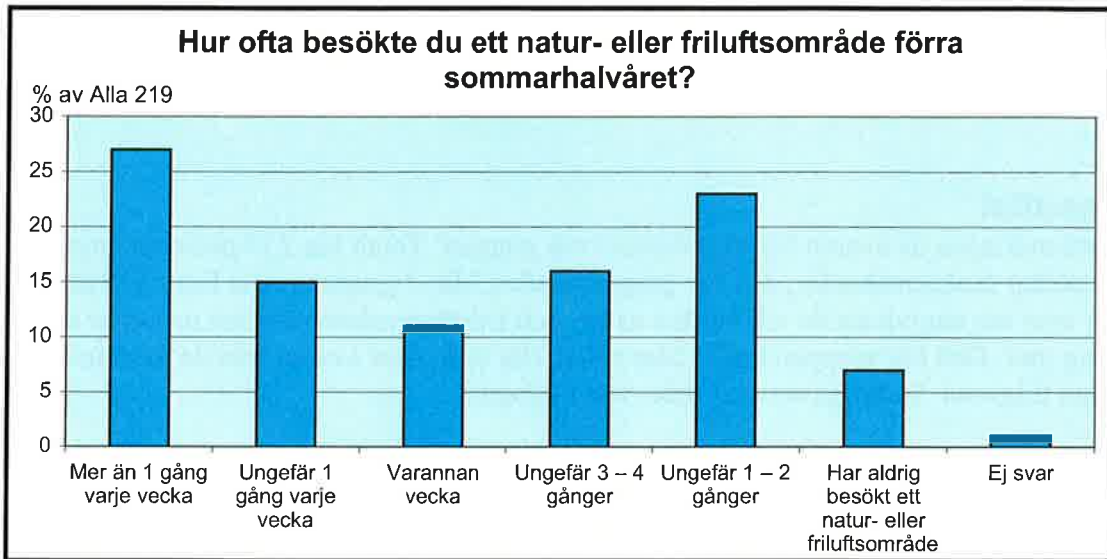


Figur 1

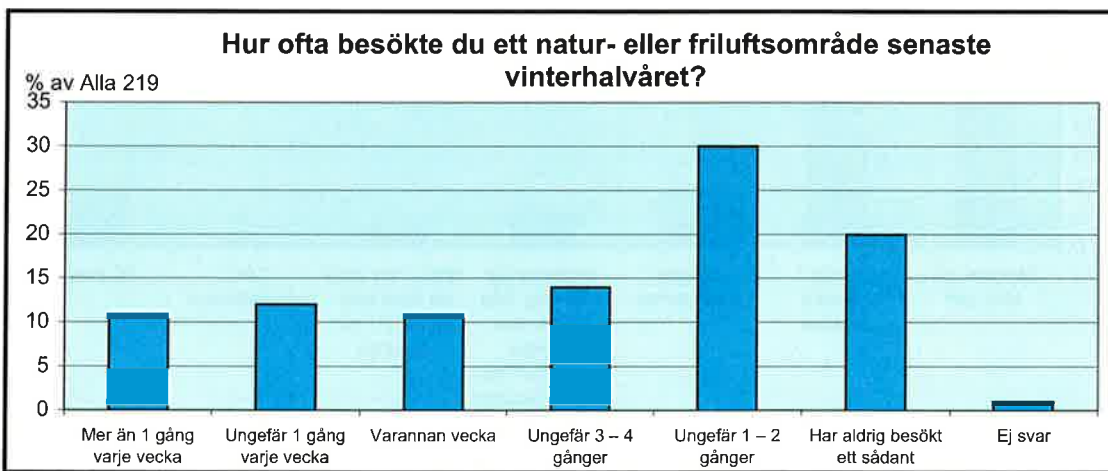
På frågan "Hur naturintresserad är du?" har totalt 72 % (36 % plus 36 % enligt figur 1) av Alla och 74 % av Mer natur angivit att de är ganska mycket eller mycket naturintresserade. Tre fjärdedelar av samtliga har alltså ett ganska stort till stort naturintresse.

### Besök i natur- och friluftsområden

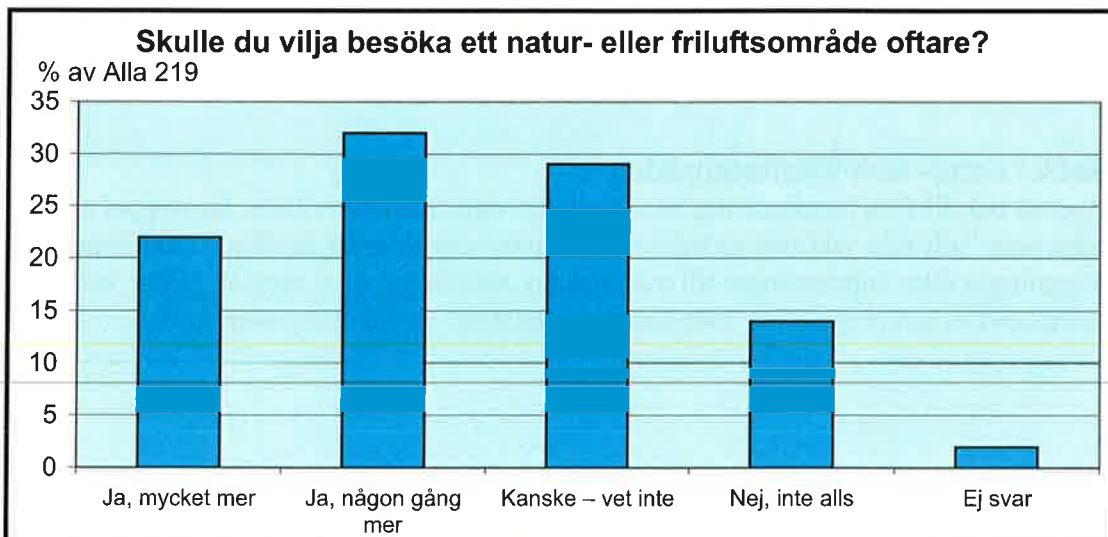
Frågorna två till fyra handlade om besök i natur- och friluftsområden. Begreppet definierades som "allt från vild och orörd natur till naturområden där det finns olika typer av anläggningar eller anpassningar till människans aktiviteter, t.ex. turspår, stigar, informationstavlor, iordningställda badplatser, grillplatser, omklädningsrum m.m."



Figur 2



Figur 3



Figur 4

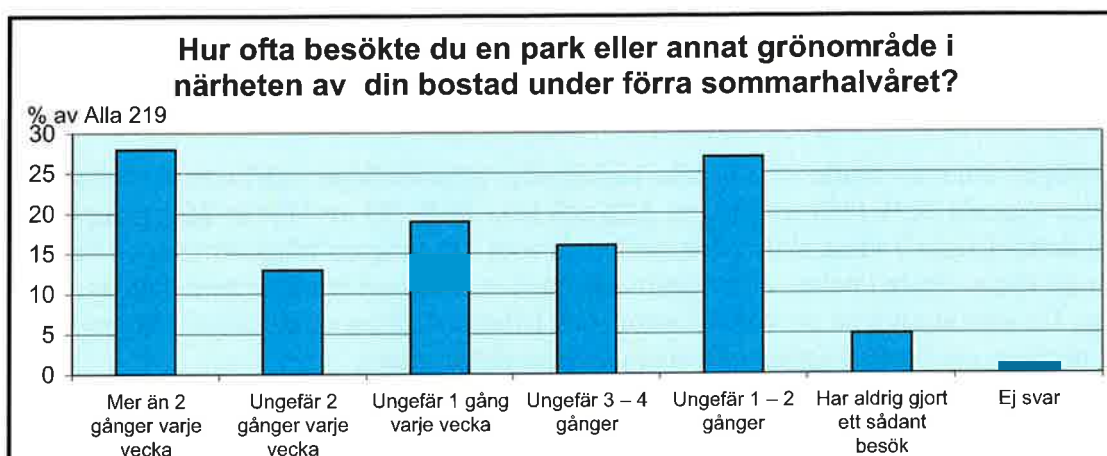
Hur ofta man besöker ett natur- eller friluftsområde skiljer sig inte särskilt mycket mellan de två grupperna Alla och Mer natur: drygt 40 % är ute ungefär en gång i veckan eller mer under sommarhalvåret. Under vinterhalvåret är drygt 20 % i båda grupperna

ute ungefär en gång i veckan eller mer. Att besöken är betydligt färre under vinterhalvåret kan ha en naturlig förklaring med vinterns kyla, snö och mörker.

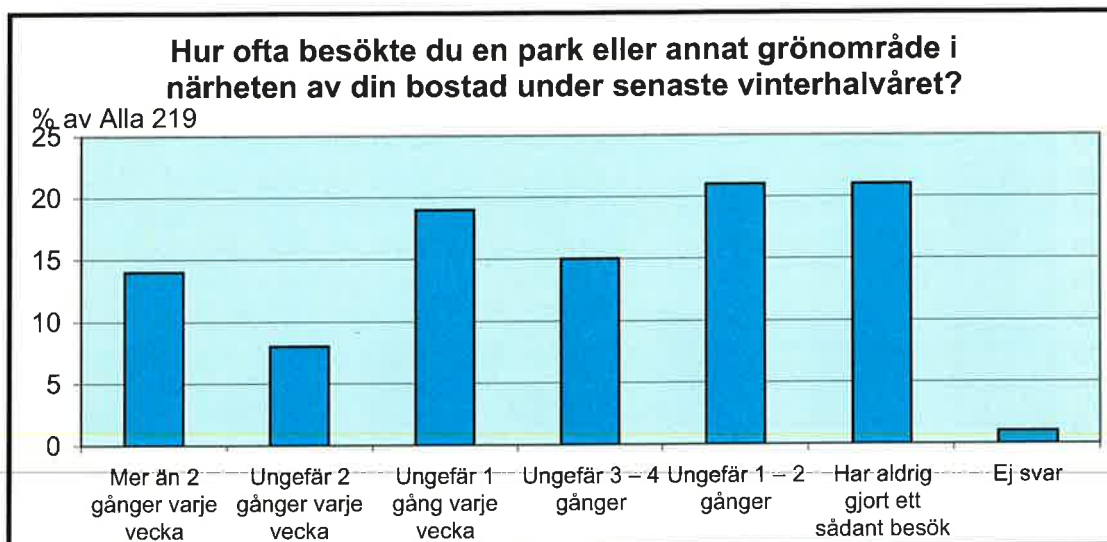
På frågan om man skulle vilja besöka ett natur- eller friluftsområde oftare svarade 54 % (22 % plus 32 % enligt figur 4) av Alla att de skulle vilja göra det någon gång mer eller mycket mer. Dessa 54 % utgör gruppen med de 119 personerna i Mer natur. Över hälften av de personer med funktionshinder som svarat på enkäten önskar alltså att komma ut oftare i naturen.

### Besök i parker och grönområden

Frågorna fem till sju i enkäten handlar om besök i parker och grönområden i närheten av bostaden. Parker och grönområden har vi definierat som ”natur som i större utsträckning är påverkad och anlagd av människan”.



Figur 5



Figur 6

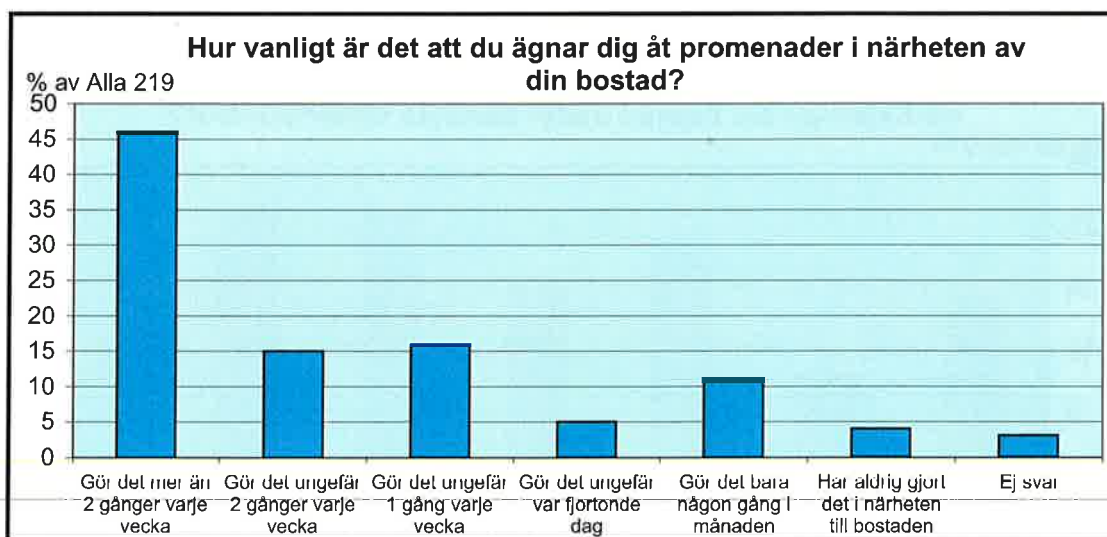
60 % av Alla och 68 % av Mer natur besöker parker eller grönområden ungefär en gång i veckan eller mer under sommarhalvåret. Under vinterhalvåret är besöken även här betydligt färre: 41 % respektive 48 % anger att de besöker parker eller grönområden ungefär en gång i veckan eller mer under vinterhalvåret. Här finns en viss förskjutning åt ungefär en gång i veckan – kan det vara helgutflykter?



Figur 7

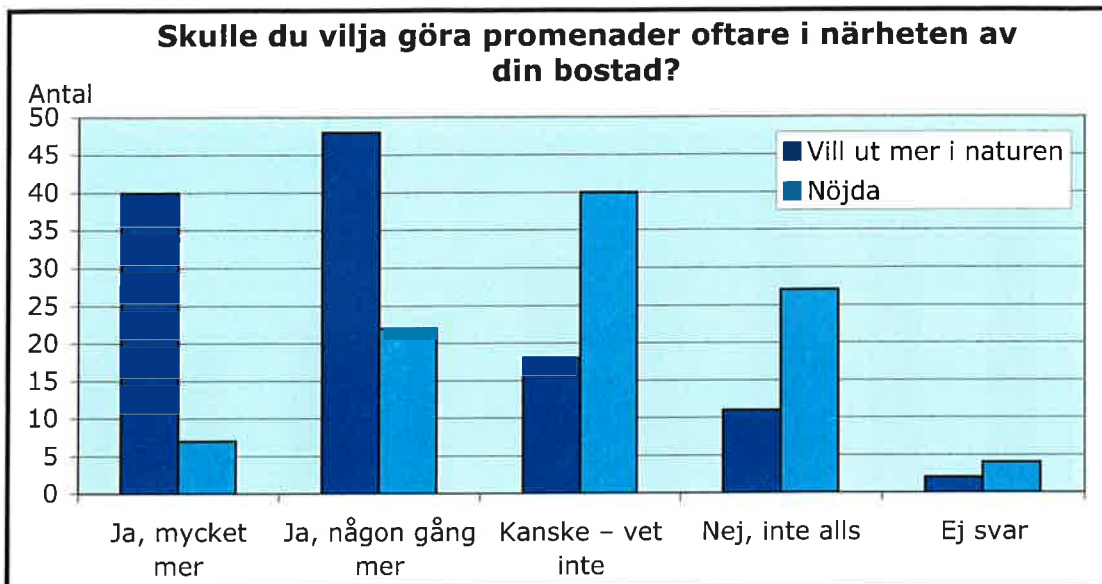
På frågan om man skulle vilja besöka parker eller grönområden i närheten av bostaden oftare svarade 46 % (101 av 219) av Alla och hela 74 % (88 av 119) av Mer natur att de vill detta! I figur 7 visas skillnaden mellan de som i en tidigare fråga uttryckt en önskan om att vistas oftare i natur- eller friluftsområden och de som är nöjda med dagens situation. De som angivit att de vill ut i natur- och friluftsområden oftare anger i högre grad att de även vill besöka parker och andra grönområden oftare.

## Promenader



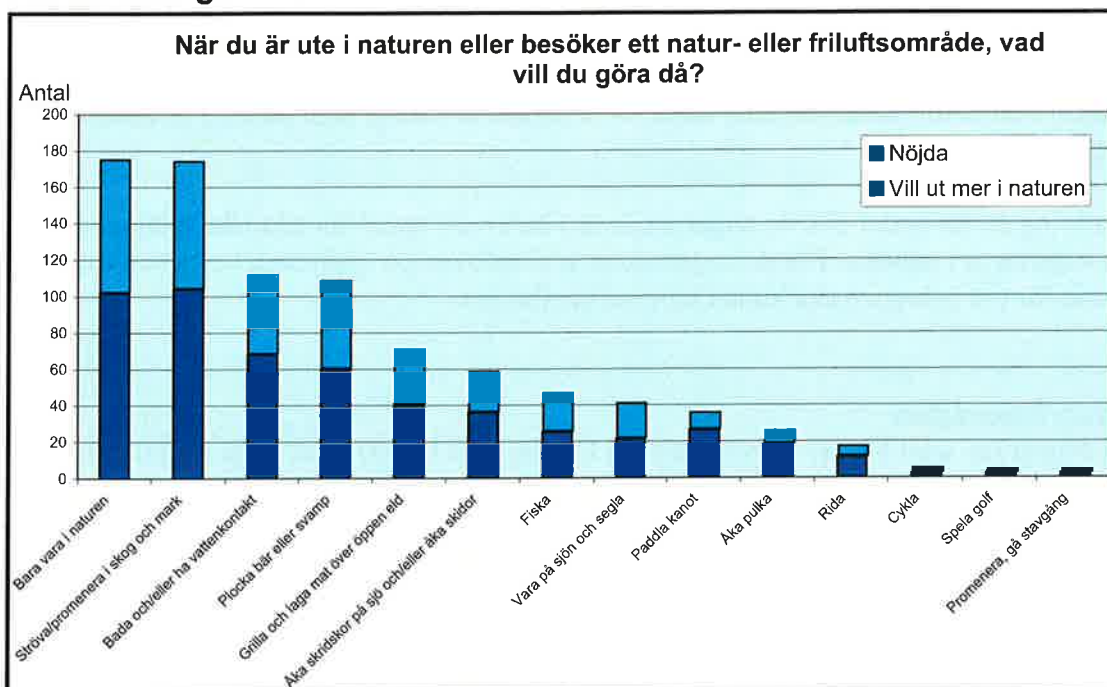
Figur 8

Promenader är mycket vanliga i hela svarsgruppen. Drygt 60 % av samtliga svarande anger att de promenerar ungefär två gånger i veckan eller mer (46 % plus 15 % enligt figur 8). Från folkhälsosynpunkt är detta mycket viktigt då promenader anses vara den enskilda faktor som har störst potential att höja folkhälsan. Intressant är också att 53 % av Alla och hela 74 % (88 personer) av Mer natur vill promenera något oftare eller mycket oftare än de gör idag.



Figur 9

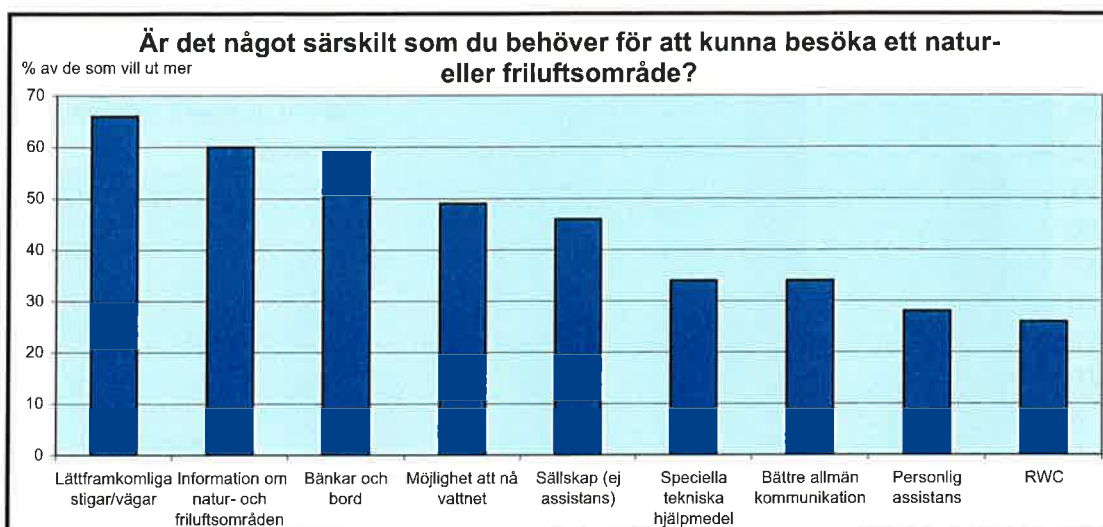
### Vad vill man göra ute?



Figur 10

På fråga om vad som är viktigt att göra vid besök i natur- eller friluftsområden svarade 80–87 % att det är viktigt eller mycket viktigt att *bara vara i naturen och uppleva rofylld omgivning* och *ströval/promenera i skog och mark*. Detta skiljer sig inte från vad övriga befolkningen anser som viktigast vid naturvistelser, se vidare i till exempel *Besökare i naturreservat* av Sandberg och Sannemo 2003. På det hela taget är det enkla aktiviteter som varken kräver speciell utrustning eller specialanpassningar som är viktigast för de svarande.

## Vad behöver man ute?



Figur 11

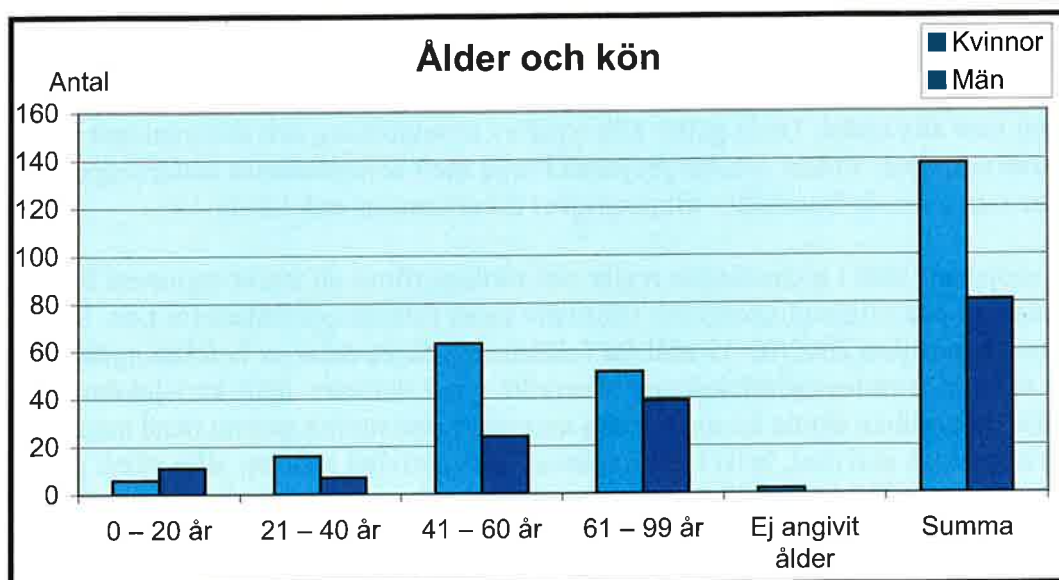
På frågan om vad man har behov av för att komma ut i naturen har vi bedömt att de mest intressanta svaren ges i gruppen Mer natur. Detta eftersom de faktiskt svarat att de vill ut mer och därmed kanske har gjort sig en klarare bild av vad de är i behov av. 66 % svarade att det är viktigt eller mycket viktigt att det finns lättframkomliga stigar/vägar. 60 % anger att de behöver information om vilka områden de kan besöka. När det gäller bänkar och bord i naturområden anser 44 % att det är viktigt men bara 15 % anser att det är mycket viktigt.

Omkring en tredjedel (34 %) anger att de är i behov av speciella tekniska hjälpmedel för att komma ut i naturen. För dessa personer är tillgången på hjälpmedel ofta helt avgörande för om personen ska kunna komma ut eller inte.

### Favoritområden

På frågan om man har ett favoritområde i Uppsala län har 60 % av Alla angivit att de har ett favoritområde i Uppland. 67 olika områden har angivits. 21 % har angivit något av de större iordningställda naturområdena Fjällnora, Hammarskog, Stadsskogen i Uppsala eller Härjarö. 39 % har angivit ett eget unikt favoritområde, dessa varierar från den egna skogen runt knuten till parker, motionsslingor och naturområden i och utanför länet.

## Ålder och könsfördelning



Figur 12

I svarsgruppen finns 138 (63 %) kvinnor och 81 (37 %) män. Medelåldern på de svarande var ganska hög, nästan 60 år. Att både ålders- och könsfördelningen är något skev kan bero på flera saker. Kvinnor kanske i större grad söker sig till föreningar, kvinnor kanske drabbas av funktionshinder i större grad än män samt att det högre upp i åldrarna finns fler personer med funktionshinder. Det kan också vara så att fler kvinnor råkade slumpas ut när handikappföreningarna tog fram adresserna.

## Diskussion

Projektet *Friluftsliv för alla* arbetar i enlighet med FN:s standardregler om delaktighet och jämlikhet för människor med funktionsnedsättning. Speciellt är regel nummer elva en utgångspunkt för projektet. Regel elva handlar om rekreation och idrott. Där påpekar man att människor med funktionsnedsättning ska ha samma möjligheter till rekreation och idrott som alla andra. Detta gäller alla typer av arrangemang och anläggningar såväl inom- som utomhus. Vidare arbetar projektet i linje med kommunernas handikappolitiska planer som även de framhåller tillgänglighet till rekreation och idrott.

Utöver projektets stöd i ovanstående regler och riktlinjer finns ett starkt argument för arbete med att öka tillgängligheten till friluftsliv inom folkhälsopolitiken (se t.ex. Regeringens proposition 2002/03:35 Mål för folkhälsan). Stora delar av befolkningen lider idag av så kallade vällävnadssjukdomar (övervikt, typ-2 diabetes, hjärt-kärlsjukdom m.m.). Dessa problem skulle kunna minska avsevärt i omfattning genom ökad naturkontakt och fysisk aktivitet, helst i kombination. Den aktivitet som har allra störst potential att förbättra folkhälsan är promenader. Promenader och annan vistelse i naturen har ett antal positiva effekter på hälsan. Stressnivån minskar, skelett, leder och ligament stärks, risken för övervikt och fetma minskar, kolesterolvärdena blir bättre och solljuset påverkar kroppens bildande av D-vitamin positivt. Vi blir starkare, piggare och mer motståndskraftiga på alla sätt.

En sak som man tydligt kan se i undersökningen är att det inte spelar någon som helst roll om en person har ett funktionshinder eller inte för graden av naturintresse eller vad man vill göra när man är ute. Personer med funktionshinder har samma önskemål och behov som andra när det gäller vistelse i naturen. Omkring tre fjärdedelar av svarsgruppen anger att de är mycket eller ganska mycket naturintresserade. Vad naturintresse innebär för den enskilde individen framgår dock inte av undersökningen.

Precis som för befolkningen i övrigt (se till exempel i rapporten *Besökare i naturreservat*) är det enkla naturnära aktiviteter, till exempel promenader, som inte kräver några speciella anläggningar eller anpassningar i naturen som människor efterfrågar. Man vill att det ska finnas en väg eller stig som är lättgången, bra skyltning och övrig information om områdena samt en parkeringsplats och gärna en toalett.

Sammanfattningsvis kan man säga att det är enkla anpassningar som behövs. Det är lättframkomliga stigar och information som är viktigast för att människor ska ta sig ut i naturen. Det faktum att över hälften av de tillfrågade personerna önskar att komma ut mer i naturen visar den stora vikt av att skapa förutsättningar för alla att kunna vistas i naturen och bedriva friluftsliv.

---

## Reflexioner om enkätens utformning

Det är några saker vi kunde göra lite annorlunda om vi skulle genomföra undersökningen en gång till. Det är urvalet av personer som vi skickade enkäten till, det är åldersindelningen, det är information till mottagarna om vilka föreningar enkäten gått till och det är frågan om rullstols-wc.

Det vi kunde ha gjort annorlunda i urvalet är att vi mycket väl kunde ha tagit bort några fler föreningar, detta på grund av att vissa föreningars medlemmar inte har funktionshinder som försvårar vistelse i naturen och att några föreningar har väldigt få medlem-



mar. Vi borde dessutom redan i det första utskicket ha bifogat en lista med vilka föreningar som fått enkäten.

Åldersindelningen kunde vi gjort i fler kategorier för att få en mer nyanserad bild av de svarande.

Om vi hade skrivit ut rullstols-wc istället för att använda förkortningen RWC kanske vi skulle ha fått annorlunda svar på den frågan. Det var ganska många som skrev att de inte visste vad det var eller hoppade över den frågan.

### **Konsekvenser för naturförvaltare**

För Upplandsstiftelsen, kommuner och andra som förvaltar natur- och friluftsområden betyder resultaten i undersökningen flera saker. Det viktigaste för att människor ska komma ut är att det finns tydlig information om vilka områden man kan ta sig till och att det väl på plats finns vägar eller stigar som är lättframkomliga. Med lättframkomliga stigar menas stigar som är hårdgjorda och plana så att det är lätt att gå på dem och det är lätt att skjuta en barnvagn eller en rullstol på dem. Det behövs alltså inga stora dyra specialanpassningar. Det är också viktigt att man följer upp anpassningarna med marknadsföring och riktad information. De människor man gjort anpassningar för måste ju bli informerade om var de enkelt kan komma ut i naturen. Samarbete med kommunernas handikappkonsulenter och representanter för handikappföreningarna är också viktigt för att anpassningarna ska bli bra.

Flera av de svarande inkom med värdefulla kommentarer på undersökningen. Ett antal personer som bor på landet menade att de i sin vardag får den naturkontakt de önskar och därför var enkätfrågorna inte speciellt relevanta för dem.

Från allergiker fick vi flera betydelsefulla kommentarer. Till exempel att man ska tänka på att slå gräset innan blomning, då blir det lägre pollenhalt i luften. Man bör inte ha frövallar eller djurhagar i närheten av stigar eller vandringsleder på grund av allergirisk.

Personer med elöverkänslighet kommenterade att för att de ska kunna vistas i friluftsområden måste de vara fria från el- och telemaster, kraftledningar, mobiltelefoner, lysrör, energisparlampor och elstängsel.

De enklaste anpassningarna bör finnas i samtliga av länets stora och välbesökta friluftsområden. Dessa områden är platser som människor föredrar redan idag, så varför inte göra dem tillgängliga för fler? Specialanpassningar i mindre naturområden kan övervägas om specifika önskemål finns. Det här innebär att naturen kan fortsätta vara naturlig och att man ska lägga pengarna och energin på att anpassa redan populära områden.

Några exempel på anpassningar finns i bilaga 4.

## Litteratur

- Ahlström, Ingemar, *Friluftsliv i tätort, Del 1. Friluftsliv i fysisk planering, Bakgrund – utvecklingstendenser – Exempel*, Rapport 2001:18, Länsstyrelsen i Stockholms län, 2002
- Calais van Stokkom, Sonja, *Att vara eller inte vara delaktig... Rådslag om handikappades fritidshinder*, Kultur- och fritidsnämnden Uppsala läns landsting, 1994
- Friluftsliv og funksjonshemmede, Anbefalinger om tiltak for å bedre funksjonshemmedes muligheter til friluftsliv*, Utredning 2003-4, Direktoratet for naturforvaltning, Trondheim, Norge, 2003
- Fritid, Kort om rekreation – utövande och resurser*, Svenska kommunförbundet, Stockholm, 1988
- Fritid Uppsala, *Fritidsvaneundersökning i Uppsala kommun 2001/2002*, Uppsala 2002
- I min barndoms skogar... – En kvalitativ studie om regioninvånarnas användning av större grönområden*, Promemoria nr 17, Regionplane- och trafikkontoret, Stockholms läns landsting, 2003
- Kardell, Lars och Pehrson, Kerstin, *Stockholmarnas friluftsliv: vanor och önskemål, En enkät- och intervjustudie*, Sveriges Lantbruksuniversitet, avdelningen för landskapsvård, rapport 13, 1978
- Lindhagen, Anders, *Forest recreation in Sweden, Four Case Studies Using Quantitative and Qualitative Methods*, rapport 64, 1996, Sveriges Lantbruksuniversitet, inst. För skoglig landskapsvård, Uppsala
- Malmros, Bette Lundh och Tönnerfors, Emma, *Upplevelsevärden – sociala kvaliteter i den regionala grönsstrukturen*, Rapport 4, Regionplane- och trafikkontoret, Stockholms läns landsting, 2001
- Mål för folkhälsan*, Regeringens proposition 2002/03:35, Stockholm 2002
- Regeringskansliet, Kulturdepartementet, *Statens stöd till friluftsliv och främjandeorganisationer*, Ds 1999:78, Stockholm, 2000
- Sandberg, Eva och Sannemo, Magnus, *Besökare i naturreservat – Metodstudie och resultat av en enkätstudie i Stockholms län 2002*, Rapport 2003:10, Miljö- och planeringsavdelningen, Länsstyrelsen i Stockholms län, 2003
- Tillgänglighet för personer med funktionshinder till naturreservat – Riktlinjer och standard*, Handikappkommittén Västra Götalandsregionen, Länsstyrelsen i Västra Götaland och Handikapporganisationerna i Västra Götaland, 2003
- Tillgänglighet inom fritid-idrott-kultur*, Svenska Kommunförbundet och Riksidrottsförbundet, Stockholm, 2003

## Friluftsliv för ALLA!

### En undersökning om naturkontakt och friluftsliv bland personer med funktionshinder

Hej, vi har valt ut Dig som en representant för personer med funktionshinder i Uppsala län. Vi hoppas att Du kan ta Dig lite tid och hjälpa oss genom att delta i denna undersökning.

Vi som gör undersökningen är Upplandsstiftelsen och projektgruppen för *Friluftsliv för alla*, med representanter från länets kommuner, handikappföreningarna och habiliteringen.

För att Upplandsstiftelsen och kommunerna ska kunna göra det lättare för Dig att vara i naturen gör vi den här undersökningen. Avsikten är att resultatet ska utgöra underlag till förbättringar för alla som vill besöka länets friluftsområden/anläggningar. Därför vill vi ta reda på Ditt intresse, Dina önskemål och vilka hinder Du upplever när Du vill utöva friluftsliv och ha kontakt med naturen. Vi kommer senare också göra en trycksak som beskriver tillgängligheten i länets friluftsområden/anläggningar för Dig som är funktionshindrad.

Vi vill att Du skriver ditt namn sist i enkäten för att vi ska kunna veta vilka som svarat. När svaren sammanställs tar vi dock bort namnen och alla svar blir anonyma. Svara även om du inte är intresserad av natur och friluftsliv, tack.

**Enkäten skickar Du i medföljande kuvert till Upplandsstiftelsen innan den 25 juni 2003. Portot är betalt. Blad de först inkomna svaren lottas tio trisslotter ut!**

*Med vänliga hälsningar,*

Annika Ljungström, Upplandsstiftelsen  
Telefon 018-611 62 84  
Uppsala i april 2003

Sonja Calais van Stokkom, HSO



Europeiska handikappåret



Handikappföreningarnas Samarbetsorgan  
i Uppsala län  
– 32 föreningar i samarbete –

# Friluftsliv för ALLA!

## En undersökning om naturkontakt och friluftsliv

### Påminnelse

I början av sommaren fick du en enkät om friluftsliv och naturkontakt. Du fick enkäten för att du är medlem i någon förening som är ansluten till Handikappföreningarnas samarbetsorgan, HSO eller Synskadades riksförbund, SRF. Svarstiden har nu gått ut och vi saknar ditt svar. Vi ber dig att fylla i enkäten skicka den i svarskuvertet senast den 19 september, tack.

På baksidan ser du vilka föreningar vars medlemmar har fått enkäten.

Om du redan har svarat tackar vi för det och ber vi dig att bortse från detta brev.

*Med vänliga hälsningar,*

Annika Ljungström, Upplandstiftelsen  
Uppsala 1 september 2003



# Friluftsliv för ALLA!

## FRÅGOR OM DITT INTRESSE FÖR NATURKONTAKT OCH FRILUFTSLIV

Svara genom att sätta ett kryss (X) i den ruta som passar bäst på Dig. Svara med ett kryss per fråga där inget annat anges.

När vi skriver *natur- och friluftsområde*, menar vi allt från vild och orörd natur till naturområden

där det finns olika typer av anläggningar eller anpassningar till människans aktiviteter, t.ex. turspår, stigar, informationstavlor, iordningställda badplatser, grillplatser, omklädningsrum mm. Med *parker och grönområden* menar vi natur som till större del är påverkad och anlagd av människan.

### 1. Hur naturintresserad är Du?

- |  |   |
|--|---|
| <sup>(01)</sup> <input type="checkbox"/> Mycket, på alla sätt  | <sup>(04)</sup> <input type="checkbox"/> Något intresserad                                |
| <sup>(02)</sup> <input type="checkbox"/> Intresserad, men har inte fysisk eller psykisk möjlighet att vara i naturen | <sup>(05)</sup> <input type="checkbox"/> Nöjer mig med att läsa eller se på TV om naturen |
| <sup>(03)</sup> <input type="checkbox"/> En del /ganska mycket   | <sup>(06)</sup> <input type="checkbox"/> Är ointresserad                                  |

### 2. Hur ofta besökte Du ett natur- eller friluftsområde förra sommarhalvåret?

- |   |  |
|---|--|
| <sup>(01)</sup> <input type="checkbox"/> Mer än 1 gång varje vecka  | <sup>(04)</sup> <input type="checkbox"/> Ungefär 3 – 4 gånger om sommarhalvåret            |
| <sup>(02)</sup> <input type="checkbox"/> Ungefär 1 gång varje vecka | <sup>(05)</sup> <input type="checkbox"/> Ungefär 1 – 2 gånger om sommarhalvåret            |
| <sup>(03)</sup> <input type="checkbox"/> Varannan vecka             | <sup>(06)</sup> <input type="checkbox"/> Har aldrig besökt ett natur- eller friluftsområde |

### 3. Hur ofta besökte Du ett natur- eller friluftsområde senaste vinterhalvåret?

- |   |  |
|---|--|
| <sup>(01)</sup> <input type="checkbox"/> Mer än 1 gång varje vecka  | <sup>(04)</sup> <input type="checkbox"/> Ungefär 3 – 4 gånger om vinterhalvåret            |
| <sup>(02)</sup> <input type="checkbox"/> Ungefär 1 gång varje vecka | <sup>(05)</sup> <input type="checkbox"/> Ungefär 1 – 2 gånger om vinterhalvåret            |
| <sup>(03)</sup> <input type="checkbox"/> Varannan vecka             | <sup>(06)</sup> <input type="checkbox"/> Har aldrig besökt ett natur- eller friluftsområde |

### 4. Skulle Du vilja besöka ett natur- och friluftsområde oftare?

- |   |  |
|---|--|
| <sup>(01)</sup> <input type="checkbox"/> Ja, mycket mer     | <sup>(03)</sup> <input type="checkbox"/> Kanske – vet inte |
| <sup>(02)</sup> <input type="checkbox"/> Ja, någon gång mer | <sup>(04)</sup> <input type="checkbox"/> Nej, inte alls    |

### 5. Hur ofta besökte Du en park eller annat grönområde i närheten av din bostad under förra sommarhalvåret?

- |   |   |
|---|---|
| <sup>(01)</sup> <input type="checkbox"/> Mer än 2 gånger varje vecka  | <sup>(04)</sup> <input type="checkbox"/> Ungefär 3 – 4 gånger om sommarhalvåret |
| <sup>(02)</sup> <input type="checkbox"/> Ungefär 2 gånger varje vecka | <sup>(05)</sup> <input type="checkbox"/> Ungefär 1 – 2 gånger om sommarhalvåret |
| <sup>(03)</sup> <input type="checkbox"/> Ungefär 1 gång varje vecka   | <sup>(06)</sup> <input type="checkbox"/> Har aldrig gjort ett sådant besök      |

### 6. Hur ofta besökte Du en park eller annat grönområde i närheten av din bostad under senaste vinterhalvåret?

- |   |   |
|---|---|
| <sup>(01)</sup> <input type="checkbox"/> Mer än 2 gånger varje vecka  | <sup>(04)</sup> <input type="checkbox"/> Ungefär 3 – 4 gånger om vinterhalvåret |
| <sup>(02)</sup> <input type="checkbox"/> Ungefär 2 gånger varje vecka | <sup>(05)</sup> <input type="checkbox"/> Ungefär 1 – 2 gånger om vinterhalvåret |
| <sup>(03)</sup> <input type="checkbox"/> Ungefär 1 gång varje vecka   | <sup>(06)</sup> <input type="checkbox"/> Har aldrig gjort ett sådant besök      |

### 7. Skulle Du vilja besöka en park eller grönområde i närheten av din bostad oftare?

- (01)  Ja, mycket mer  
 (02)  Ja, någon gång mer  
 (03)  Kanske – vet inte  
 (04)  Nej, inte alls

### 8. Hur vanligt är det att Du ägnar dig åt promenader i närheten av ditt boende?

- (01)  Gör det mer än 2 gånger varje vecka  
 (02)  Gör det ungefär 2 gånger varje vecka  
 (03)  Gör det ungefär 1 gång varje vecka  
 (04)  Gör det ungefär var fjortonde dag  
 (05)  Gör det bara någon gång i månaden  
 (06)  Har aldrig gjort det i närheten av bostaden

### 9. Skulle Du vilja göra promenader oftare i direkt närhet av ditt boende?

- (01)  Ja, mycket mer  
 (02)  Ja, någon gång mer  
 (03)  Kanske – vet inte  
 (04)  Nej, inte alls

### 10. När Du är ute i naturen eller besöker ett natur- eller friluftsområde, vad vill du göra då och hur viktigt är det för dig? (tex. om du är ointresserad, kryssar du för "oviktigt")

- |   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| a. <input type="checkbox"/> Fiska   | <input type="checkbox"/> <sub>(01)</sub> mycket viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(02)</sub> viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(03)</sub> inte så viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(04)</sub> oviktigt |
| b. <input type="checkbox"/> Bada och/eller ha vattenkontakt                                       | <input type="checkbox"/> <sub>(01)</sub> mycket viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(02)</sub> viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(03)</sub> inte så viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(04)</sub> oviktigt |
| c. <input type="checkbox"/> Ströva/promenera i skog och mark                                      | <input type="checkbox"/> <sub>(01)</sub> mycket viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(02)</sub> viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(03)</sub> inte så viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(04)</sub> oviktigt |
| d. <input type="checkbox"/> Bara vara i naturen och uppleva rofylld omgivning med djur och växter | <input type="checkbox"/> <sub>(01)</sub> mycket viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(02)</sub> viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(03)</sub> inte så viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(04)</sub> oviktigt |
| e. <input type="checkbox"/> Plocka bär eller svamp  | <input type="checkbox"/> <sub>(01)</sub> mycket viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(02)</sub> viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(03)</sub> inte så viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(04)</sub> oviktigt |
| f. <input type="checkbox"/> Rida  | <input type="checkbox"/> <sub>(01)</sub> mycket viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(02)</sub> viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(03)</sub> inte så viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(04)</sub> oviktigt |
| g. <input type="checkbox"/> Grilla och laga mat över öppen eld                                    | <input type="checkbox"/> <sub>(01)</sub> mycket viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(02)</sub> viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(03)</sub> inte så viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(04)</sub> oviktigt |
| h. <input type="checkbox"/> Vara på sjön och segla  | <input type="checkbox"/> <sub>(01)</sub> mycket viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(02)</sub> viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(03)</sub> inte så viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(04)</sub> oviktigt |
| i. <input type="checkbox"/> Paddla kanot  | <input type="checkbox"/> <sub>(01)</sub> mycket viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(02)</sub> viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(03)</sub> inte så viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(04)</sub> oviktigt |
| j. <input type="checkbox"/> Åka skridskor på sjö och/eller åka skidor                             | <input type="checkbox"/> <sub>(01)</sub> mycket viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(02)</sub> viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(03)</sub> inte så viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(04)</sub> oviktigt |
| k. <input type="checkbox"/> Åka pulka   | <input type="checkbox"/> <sub>(01)</sub> mycket viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(02)</sub> viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(03)</sub> inte så viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(04)</sub> oviktigt |
| l. <input type="checkbox"/> Annat .....   | <input type="checkbox"/> <sub>(01)</sub> mycket viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(02)</sub> viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(03)</sub> inte så viktigt | <input type="checkbox"/> <sub>(04)</sub> oviktigt |

11. Är det något särskilt Du behöver, för att kunna besöka ett natur- eller friluftsområde och hur viktig är det för Dig?

(Svara på varje delfråga genom att välja det alternativ som passar Dig bäst)

- a. Behöver information om vilka natur- och friluftsområden som är möjliga för funktionshindrade att besöka. mycket viktigt<sup>(01)</sup> viktigt<sup>(02)</sup> inte så viktigt<sup>(03)</sup> oviktigt<sup>(04)</sup>
- b. Behöver personlig assistans mycket viktigt<sup>(01)</sup> viktigt<sup>(02)</sup> inte så viktigt<sup>(03)</sup> oviktigt<sup>(04)</sup>
- c. Behöver sällskap (ej assistans) mycket viktigt<sup>(01)</sup> viktigt<sup>(02)</sup> inte så viktigt<sup>(03)</sup> oviktigt<sup>(04)</sup>
- d. Behöver speciella tekniska hjälpmedel för att göra besöket och den aktivitet jag önskar. mycket viktigt<sup>(01)</sup> viktigt<sup>(02)</sup> inte så viktigt<sup>(03)</sup> oviktigt<sup>(04)</sup>
- e. Behöver bättre allmän kommunikation till det ställe dit jag vill åka. mycket viktigt<sup>(01)</sup> viktigt<sup>(02)</sup> inte så viktigt<sup>(03)</sup> oviktigt<sup>(04)</sup>
- f. Behöver lättframkomliga stigar/vägar på stället dit jag vill åka. mycket viktigt<sup>(01)</sup> viktigt<sup>(02)</sup> inte så viktigt<sup>(03)</sup> oviktigt<sup>(04)</sup>
- g. Behöver RWC dit jag vill åka. mycket viktigt<sup>(01)</sup> viktigt<sup>(02)</sup> inte så viktigt<sup>(03)</sup> oviktigt<sup>(04)</sup>
- h. Behöver bänkar och bord dit jag vill åka. mycket viktigt<sup>(01)</sup> viktigt<sup>(02)</sup> inte så viktigt<sup>(03)</sup> oviktigt<sup>(04)</sup>
- i. Behöver möjlighet att nå vattnet dit jag vill åka, via tex brygga, strand eller dylikt. mycket viktigt<sup>(01)</sup> viktigt<sup>(02)</sup> inte så viktigt<sup>(03)</sup> oviktigt<sup>(04)</sup>
- j. Det är något annat jag behöver. Vad? mycket viktigt<sup>(01)</sup> viktigt<sup>(02)</sup> inte så viktigt<sup>(03)</sup> oviktigt<sup>(04)</sup>
- .....

12. Om Du har ett natur- eller friluftsområde som favoritområde i Uppland, vilket är det i så fall?.....

13. Vilka svårigheter/funktionsnedsättning har Du?

- <sup>(01)</sup>  Rörelsehinder
- <sup>(02)</sup>  Nedsatt syn
- <sup>(03)</sup>  Nedsatt hörsel
- <sup>(04)</sup>  Allergi
- <sup>(05)</sup>  Psykiskt funktionshinder
- <sup>(06)</sup>  Annan svårighet/funktionsnedsättning. Vilken ? .....

14. Vilka hjälpmedel har Du?

- <sup>(01)</sup>  Inga
- <sup>(02)</sup>  Gånghjälpmedel
- <sup>(03)</sup>  Rullstol
- <sup>(04)</sup>  Hörselhjälpmedel
- <sup>(05)</sup>  Synhjälpmedel
- <sup>(06)</sup>  Personlig assistent
- <sup>(07)</sup>  Annat hjälpmedel. Vilket ? .....

15. Är Du?  (01) Kvinna eller  (01) Man

16. Vilken av dessa åldersgrupper hör Du till?

- (01) 0 – 20 år  
 (02) 21 – 40 år  
 (03) 41 – 60 år  
 (04) 61 – 99 år

17. Hur ser din familjesituation ut?

- (01) Bor ensam  
 (02) Bor med maka/make/sambo  
 (03) Bor med maka/make och barn  
 (04) Bor med mamma/pappa  
 (04) Bor ensamstående med barn  
 (05) Bor i gruppboende  
 (06) Annat boende, vilket.....

18. Om Du är med i en handikappförening, vilken är det i så fall?

19. Vad är postnumret på adressen där Du bor?

20. Har Du svarat på enkätfrågorna själv?

- (01) Ja  (02) Nej - Vilken relation har Du i så fall till den som hjälpt dig?

Plats för kommenter:.....

Namn:.....

Adress:.....

*Tack för din medverkan!*

Annika Ljungström,  
projektgruppen för **Friluftsliv för alla**,  
Upplandsstiftelsen, Box 26074, 750 26 Uppsala, tel. 018-611 62 84.





## Friluftsliv för Alla, svar i siffror

Enkäten skickades till 402 personer. Ett påminnelseutskick gjordes vilket resulterade i 67 svar. 9 enkäter har kommit i retur p.g.a fel adress m.m, 24 kom i retur med kommentarer att de utvalda inte kände sig berörda. Av resterande 369 utvalda svarade 243. 126 personer svarade ej.

Av de som svarat har 24 angivit att de ej har funktionshinder.

219 personer av svaren har angivit att de har funktionshinder, dessa kallas Alla.

119 personer av dessa har angivit att de vill besöka ett natur- och friluftsområde mycket mer eller någon gång mer, dessa kallas Mer natur.

### Redovisning av svar:

#### 1. Hur naturintresserad är Du?

	Alla %	st	Mer natur %	st
Mycket, på alla sätt	36	78	42	50
En del /ganska mycket	36	78	32	38
Något intresserad	9	20	5	6
Intresserad, men har inte fysisk eller psykisk möjlighet att vara i naturen	6	14	6	7
Nöjer mig med att läsa eller se på TV om naturen	3	7	1	2
Är ointresserad	1	3	0	0
Ej svar	9	19	13	16

#### 2. Hur ofta besökte Du ett natur- eller friluftsområde förra sommarhalvåret?

	Alla %	st	Mer natur %	st
Mer än 1 gång varje vecka	27	59	24	29
Ungefär 1 gång varje vecka	15	33	17	20
Varannan vecka	11	24	12	14
Ungefär 3 – 4 gånger om sommarhalvåret	16	35	18	21
Ungefär 1 – 2 gånger om sommarhalvåret	23	50	25	30
Har aldrig besökt ett natur- eller friluftsområde	7	16	3	4
Ej svar	1	2	1	1

#### 3. Hur ofta besökte Du ett natur- eller friluftsområde senaste vinterhalvåret?

	Alla %	st	Mer natur %	st
Mer än 1 gång varje vecka	11	25	8	10
Ungefär 1 gång varje vecka	12	27	13	15
Varannan vecka	11	25	11	13
Ungefär 3 – 4 gånger om vinterhalvåret	14	31	18	21
Ungefär 1 – 2 gånger om vinterhalvåret	30	65	34	40
Har aldrig besökt ett natur- eller friluftsområde	20	43	15	18
Ej svar	1	3	2	2

#### 4. Skulle Du vilja besöka ett natur- och friluftsområde oftare?

	Alla %	st
Ja, mycket mer	22	48
Ja, någon gång mer	32	71
Kanske – vet inte	29	64
Nej, inte alls	14	31
Ej svar	2	5

5. Hur ofta besökte Du en park eller annat grönområde i närheten av din bostad under förra sommarhalvåret?

	Alla %	st	Mer natur %	st
Mer än 2 gånger varje vecka	28	61	32	38
Ungefär 2 gånger varje vecka	13	29	15	18
Ungefär 1 gång varje vecka	19	42	21	25
Ungefär 3 – 4 gånger om sommarhalvåret	16	34	14	17
Ungefär 1 – 2 gånger om sommarhalvåret	27	38	15	18
Har aldrig gjort ett sådant besök	5	12	3	3
Ej svar	1	3	-	-

6. Hur ofta besökte Du en park eller annat grönområde i närheten av din bostad under senaste vinterhalvåret?

	Alla %	st	Mer natur %	st
Mer än 2 gånger varje vecka	14	31	15	18
Ungefär 2 gånger varje vecka	8	17	9	11
Ungefär 1 gång varje vecka	19	42	24	26
Ungefär 3 – 4 gånger om vinterhalvåret	15	33	14	17
Ungefär 1 – 2 gånger om vinterhalvåret	21	47	23	27
Har aldrig gjort ett sådant besök	21	46	17	20
Ej svar	1	3	-	-

7. Skulle Du vilja besöka en park eller grönområde i närheten av din bostad oftare?

	Alla %	st	Mer natur %	st
Ja, mycket mer	14	31	25	30
Ja, någon gång mer	32	70	49	58
Kanske – vet inte	32	69	14	17
Nej, inte alls	18	39	9	11
Ej svar	5	10	3	3

8. Hur vanligt är det att Du ägnar dig åt promenader i närheten av ditt boende?

	Alla %	st	Mer natur %	st
Gör det mer än 2 gånger varje vecka	46	100	45	54
Gör det ungefär 2 gånger varje vecka	15	33	17	20
Gör det ungefär 1 gång varje vecka	16	36	13	15
Gör det ungefär var fjortonde dag	5	11	7	8
Gör det bara någon gång i månaden	11	24	13	16
Har aldrig gjort det i närheten till bostaden	4	9	2	2
Ej svar	3	6	3	4

9. Skulle Du vilja göra promenader oftare i direkt närhet av ditt boende?

	Alla %	st	Mer natur %	st
Ja, mycket mer	21	47	34	40
Ja, någon gång mer	32	70	40	48
Kanske – vet inte	26	58	15	18
Nej, inte alls	17	38	9	11
Ej svar	3	6	2	2

10. När Du är ute i naturen eller besöker ett natur- eller friluftsområde, vad vill du göra då och hur viktigt är det för dig?

Svar från Alla 219	Mycket viktigt st	Viktigt st	Summa	%
Bara vara i naturen och uppleva rofylld omgivning med djur och växter	98	77	175	80
Ströva/promenera i skog och mark	83	91	174	79
Bada och/eller ha vattenkontakt	52	59	111	51
Plocka bär eller svamp	33	75	108	49
Grilla och laga mat över öppen eld	22	48	70	32
Åka skridskor på sjö och/eller åka skidor	15	43	58	26
Fiska	15	31	46	21
Vara på sjön och segla	14	26	40	18
Paddla kanot	3	32	35	16
Åka pulka	5	20	25	11
Rida	8	8	16	7
Cykla	3	1	4	2
Spela golf	1	2	3	1
Promenera, gå stavgång	-	3	3	1

Svar från de 119 som angivit att de vill besöka ett natur- eller friluftsområde mycket mer eller någon gång mer	Mycket viktigt st	Viktigt st	Summa	%
Ströva/promenera i skog och mark	58	46	104	87
Bara vara i naturen och uppleva rofylld omgivning med djur och växter	66	36	102	86
Bada och/eller ha vattenkontakt	29	39	68	57
Plocka bär eller svamp	21	39	60	50
Grilla och laga mat över öppen eld	13	27	40	34
Åka skridskor på sjö och/eller åka skidor	8	28	36	15
Paddla kanot	3	23	26	22
Fiska	8	17	25	21
Vara på sjön och segla	8	13	21	18
Åka pulka	2	16	18	30
Rida	5	6	11	9
Cykla	1	1	2	2
Spela golf	1	1	2	2
Promenera, gå stavgång	-	2	2	2

11. Är det något särskilt Du behöver, för att kunna besöka ett natur- eller friluftsområde och hur viktigt är det för Dig?

Svar från de 119 som angivit att de vill besöka ett natur- eller friluftsområde mycket mer eller någon gång mer	Mycket viktigt st	Viktigt st	Summa	%
Behöver lättframkomliga stigar/vägar på stället dit jag vill åka.	47	31	78	66
Behöver information om vilka natur- och friluftsområden som är möjliga för funktionshindrade att besöka.	34	37	71	60
Behöver bänkar och bord dit jag vill åka.	18	52	70	59
Behöver möjlighet att nå vattnet dit jag vill åka, via tex brygga, strand eller dylikt.	26	32	58	49
Behöver sällskap (ej assistans)	20	35	55	46

Behöver speciella tekniska hjälpmedel för att göra besöket och den aktivitet jag önskar.	22	19	41	34
Behöver bättre allmän kommunikation till det ställe dit jag vill åka.	16	25	41	34
Behöver personlig assistans	23	10	33	28
Behöver RWC dit jag vill åka.	13	18	31	26

12. Om Du har ett natur- eller friluftsområde som favoritområde i Uppland, vilket är det i så fall?

Ur gruppen Alla 219:	Alla %	st
Har ett favoritområde ( 67 olika områden/platser)	60	131
Har angivit något av de följande fyra populäraste områdena. 1. Fjällnora, 2. Hammarskog, 3. Stadsskogen Uppsala, 4. Härjarö.	21	45
Angivit annat område. Antalet områden/platser var 63 st	39	86

13. Vilka svårigheter/funktionsnedsättning har Du?

De fem vanligaste funktionsnedsättningarna	Alla %	st	Mer natur %	st
Rörelsehinder	38	83	45	54
Nedsatt hörsel	14	30	13	15
Psykiskt funktionshinder	8	17	10	12
Nedsatt syn	8	17	8	9
Allergi	7	16	4	5
Annan svårighet/funktionsnedsättning	26	56	20	24

34 olika funktionsnedsättningar har totalt angivits.

51 personer ur gruppen Alla har angivit att de har mer än en funktionsnedsättning, om den kombinerats med rörelsehinder har bara rörelsehinder angivits i tabellen ovan.

14. Vilka hjälpmedel har Du?

De fem vanligaste hjälpmedlen	Alla %	st	Mer natur %	st
Inga	42	92	34	40
Gånghjälpmedel	12	27	13	16
Rullstol	14	31	21	25
Hörselhjälpmedel	12	27	11	13
Synhjälpmedel	5	11	6	7
Personlig assistent	4	9	4	5
Annat hjälpmedel.	10	22	11	13

19 olika hjälpmedel har totalt angivits.

34 personer ur gruppen Alla har angivit att de har mer än ett hjälpmedel, om det kombinerats med gånghjälpmedel alt. rullstol har bara någon av dessa angivits i tabellen ovan.

Svarsgruppen Alla med 219 svar har haft följande ålder och könsammansättning

	Kvinnor	Män
0 – 20 år	6	11
21 – 40 år	16	7
41 – 60 år	63	24
61 – 99 år	51	39
Ej angivit ålder	2	-
Summa	138	81

## Föreningar vars medlemmar mottagit enkäten

Afasiföreningen

Astma- och Allergiföreningen i Uppsala län

Blodcancerföreningen

Bröstcancerföreningen, BCF

De Handikappades Riksförbund, DHR

Diabetesföreningarna

Elöverkänsligas Förbund

Föreningen Autism, FA

Föreningen för utvecklingsstörda barn, ungdomar och vuxna, FUB

Hjärnkraft

Hjärt- och lungsjukas förening

Hörselskadades riksförbund, HRF

ILCO-föreningen

Neurologiskt handikappades riksförbund, NHR

Parkinson Uppland

Psoriasisföreningen, PSO

Reumatikerdistriktet

Riksförbundet för cystisk fibros, RfCF

Riksförbundet Mag- och Tarmsjuka, RMT

Riksförbundet för social och mental hälsa, RSMH

Riksförbundet för trafik- och polioskadade, RTP

Rörelsehindrade barn och ungdomar, RBU

Svenska celikaiförbundet, SCF

Svenska laryngförbundet, SLF

Strokeföreningen

Synskadades Riksförbund, SRF

Tandvårdsskedeförbundet, TF



# Friluftsliv för alla



Resultat och slutsatser från en  
enkätundersökning om personer med  
funktionshinder och deras intresse för  
friluftsliv

Uppsala län 2003



Naturen är vår främsta källa till rekreation och fysisk aktivitet. Aktiviteter i naturen är det som lättast och billigast kan förbättra vår folkhälsa. Därför är det viktigt att alla, oavsett funktionshinder eller ej, har möjlighet att vistas i naturen. Det bidrar projektet *Friluftsliv för ALLA* till. Projektet drivs av Upplandsstiftelsen, HSO, Landstinget och kommunerna i länet. Projektet syftar till att kartlägga och förbättra möjligheterna för personer med funktionshinder att bedriva friluftsliv i Uppsala län.

---

***Personer med funktionshinder har samma önskemål och behov som andra när det gäller vistelse i naturen.***

---

I den här foldern lyfter vi fram de viktigaste resultaten av en enkätstudie som genomförts inom projektet. Enkäten riktades till personer som är medlemmar i någon handikappförening i Uppsala län. Frågorna handlade om intresse, vanor och önskemål vad gäller naturkontakt och friluftsliv.

Svaren visar att många är utomhus ganska ofta redan idag, mest i anslutning till hemmet. Över hälften vill besöka natur- och friluftsområden oftare. De populäraste aktiviteterna är promenader samt att bara vara i och uppleva rofylld natur.

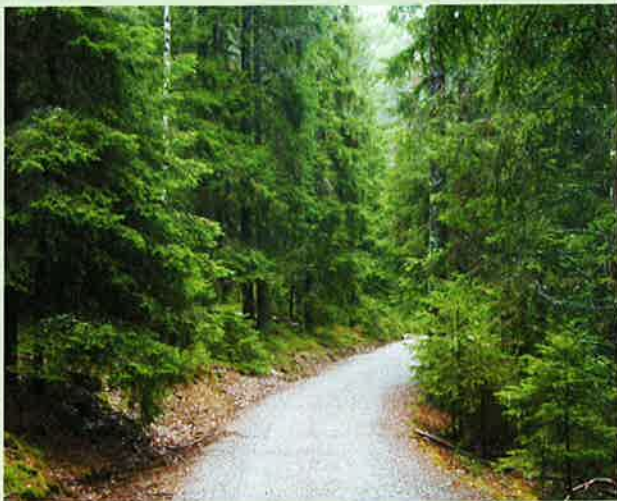
För att kunna komma ut i naturen behöver personer med funktionshinder mer anpassningar. Det som efterfrågas är ganska enkla och billiga sådana. Det viktigaste är lättframkomliga stigar och information om vilka områden som är lämpliga att besöka. Finns det dessutom bänkar att sitta och vila på och en tillgänglig toalett så räcker det långt. Har man även möjlighet att komma nära vatten är det ännu bättre.

Det är inga avancerade anpassningar som efterfrågas. Det viktiga är att ha tillgänglighet i åtanke redan i planeringsarbetet. En hårdgjord och lättframkomlig stig är till exempel inte bara till glädje för personer med funktionshinder. Den underlättar även för många äldre och familjer med barnvagn att komma ut och njuta av naturen.





# I större friluftsområden bör det finnas:



Lättframkomliga och hårdgjorda stigar



Bänkar att vila på, helst med ryggstöd



Tydliga skyltar och vägvisare



Broar och spänger med räcke



Toaletter tillgängliga även för personer i rullstol



Gärna markerade parkeringsplatser för personer med rörelsehinder

Här är några friluftsområden i Uppsala län som har vissa anpassningar för personer med funktionshinder. För ytterligare information om tillgängligheten kontakta respektive anläggning.

### **Rullsand med Billuddens naturreservat**

Havsbad, strövstigar, servering och camping, [www.alvkarleby.se](http://www.alvkarleby.se) eller [www.rullsand.se](http://www.rullsand.se)

### **Gräsöbaden**

Havsbad, naturstig, servering och camping, [www.onab.net/turism](http://www.onab.net/turism)

### **Fjällnora friluftsgård**

Bad, vandring, skridsko, servering och camping, [www.uppsala.se](http://www.uppsala.se)

### **Stadsskogen i Uppsala**

Stadsnära strövområde med många tillgängliga vägar, [www.uppsala.se](http://www.uppsala.se)

### **Wiks slottspark**

Promenadvägar, bad och sommarcafé, [www.upplandsstiftelsen.se](http://www.upplandsstiftelsen.se)

### **Hammarskog**

Naturstig, skidspår, fågelsjö, bad och servering, [www.uppsala.se](http://www.uppsala.se)

### **Skattmansöådalen**

Naturreservat, vandring, skidbacke och servering, [www.skattman.nu](http://www.skattman.nu)

### **Härjarö**

Naturreservat, strövstigar, bad, servering, camping och stugor samt gästhamn, [www.harjaro.com](http://www.harjaro.com)



Vill du veta mer om projektet eller beställa den fullständiga rapporten kontakta Upplandsstiftelsen via e-post [info@upplandsstiftelsen.se](mailto:info@upplandsstiftelsen.se) eller telefon 018-611 62 71.

Rapporten finns även som pdf-fil på [www.upplandsstiftelsen.se](http://www.upplandsstiftelsen.se) där du också kan finna mer information om natur och friluftsliv i Uppsala län.

Projektet Friluftsliv för alla genomförs med stöd av Europeiska handikappåret 2003.



## Upplandsstiftelsens skrifter

Upplandsstiftelsen har sedan 1993 två skriftserier.

- Rapporterna skrivs för en bredare grupp samt har en mera genomarbetad form.
- Stencilerna vänder sig till en smalare grupp och har mera karaktär av arbetsmaterial och fackskrift.

Även innan dessa serier påbörjades hade stiftelsen publicerat skrifter, ensam eller i samarbete med andra. Även dessa tidigare skrifter är förtecknade nedan, liksom några andra skrifter som av olika skäl ej tagits in i serierna.

Rapport nr 3, 6, 7 och 8 samt *Sju Pärlor längs Upplandsleden (1995)* säljs i bokhandeln och länets turistbyråer. Övriga skrifter kan i mån av tillgång beställas från Upplandsstiftelsen, Box 26074, 750 26 Uppsala eller via [www.upplandsstiftelsen.se](http://www.upplandsstiftelsen.se).

## Rapporter

- 1993 1. *Sundberg, Jan.* Övre och Nedre Föret, Uppsala Kungsängar – ett restaureringsförslag. 30 s.
- 1993 2. *Persson, Johan, Wallin, Mats och Wallström, Kerstin.* Kustvatten i Uppsala län 1993. 244 s.
- 1995 3. Naturreservat i Uppsala län. 88 s.
- 1996 4. Friluftsliv & folkhälsa. 56 s.
- 1997 5. *Eriksson, Pär.* Ekologisk landskapsplanering i Vällenområdet. 93 s, bilagor
- 1997 6. *Kardell, Lars.* Härjarö. Historia kring en gård i Trögden. 118 s.
- 1997 7. *Jacobson, Rolf.* Våtmarkernas värden i Uppsala län. 56 s.
- 1998 8. *Brunberg, Anna-Kristina och Blomqvist, Peter.* Vatten i Uppsala län 1997. Beskrivning, utvärdering, åtgärdsförslag. 944 s.
- 2001 9. *Eriksson, Pär.* Metodik för inventering av vedlevande insekter. Delprojekt Vällen. 41 s.
- 2002 10. *Amcoff, Martin och Eriksson, Pär.* Metodik för inventering av tretåig hackspett. Delprojekt Vällen. 17 s.

## Stenciler

- 1993 1. *Gullberg, Karl, Olofsson, Hans och Nyberg, Per.* Elfiskeinventering av vatten i Uppsala län 1990. 200 s. (Begränsad spridning.)
- 1994 2. *Edholm, Mats.* Fågelfaunan vid Vissjön och Långnäset 1990. 11 s.
- 1994 3. *Edholm, Mats.* Uppsala läns fågelsjöar. Översiktlig beskrivning samt förslag till restaureringsåtgärder. 25 s.
- 1994 4. *Tenfält, Leif.* Mälårsån i Uppsala län. Förutsättningar för introduktion av självreproducerande vandringsöring. 19 s, bilagor.
- 1994 5. *Amcoff, Martin & Pettersson, Tommy.* Vendelsjön. Häckfågelinventering, kärlväxtinventering samt restaureringsförslag. 31 s, bilagor.
- 1994 6. *Amcoff, Martin.* Strandängar vid Lårstaviken och Sisshammarsviken. Häckfågelinventeringar samt förslag till restaurering och skötsel. 49 s, bilagor.
- 1994 7. *Lundgren, Björn.* Fågelinventering vid Ledskär 1989. 32s.
- 1994 8. *Nilsson, Helena.* Miljörevision av Upplandsstiftelsens campingplatser och stugbyar. 10 s, bilagor.
- 1996 9. *Lennartsson, Tommy och Vessby, Karolina.* Ledskärsområdet. Naturvärden och vegetation samt förslag till skötselplan. 68 s.
- 1996 10. *Stighäll, Kristoffer.* Bennebolsområdet. Naturinventering och förslag till ekologisk landskapsplanering. 54 s.
- 1996 11. *Westin, Pekka.* Fågelinventering av Härjarö naturreservat med förslag till skötselåtgärder. 40 s, bilagor.
- 1997 12. *Wallström, Kerstin och Persson, Johan.* Grunda havsvikar i Uppsala län. Västra Öregrundsgrepen. 47 s.
- 1997 13. *Lennartsson, Tommy (red).* Sumpskogen. Dess betydelse för växter och djur i det uppländska skogslandskapet. 92 s.
- 1997 14. *Sonesten, Lars.* Kvicksilver och cesium i fisk. En undersökning av halterna i abborre, gädda och gös från sjöar i Uppsala län 1991–1993. 62 s.

- 1999 15. *Ryrholm, Nils, Björklund, Jan-Olov och Frycklund, Ingemar*. Fjärilsinventering på kulturmarker längs roslagskusten 1996–97. 60 s.
- 1999 16. *Nyberg, Per*. Fiskfaunan i Uppsala läns sjöar. En provfiskeinventering i 82 sjöar 1991–93. 136 s.
- 1999 17. *Wallström, Kerstin och Persson, Johan*. Kransalger och grunda havsvikar vid Uppsala läns kust. 100 s.
- 2000 18. *Wallström, Kerstin, Mattila, Johanna, Sandberg-Kilpi, Eva m fl.* Miljö tillstånd i grunda havsvikar. Beskrivning av vikar i regionen Uppland-Åland-sydvästra Finland samt utvärdering av inventeringsmetoder. 141 s.
- 2000 19. *Gunnerhed, Malin*. Kustmynnande vattendrag i Uppsala län. Resultat från en inventering utförd 1999. 101 s.
- 2001 20. *Eriksson, Pär*. Inventering av trädinsekter vid nedre Dalälven 1997–99. 100 s.
- 2001 21. *Pless, Thomas*. Häckfågelfaunan vid Vendelsjön. De våtmarksbundna arternas numerära utveckling under tre decennier. 45 s.
- 2001 22. *Amcoff, Martin*. Minkens inverkan på kustfågelbestånden i Uppsala läns skärgård. 33 s.
- 2004 23. *Ljungström, Annika*. Resultat av enkätundersökning inom projektet Friluftsliv för ALLA. 30 s.

### Övriga skrifter – ej i serierna

- 1975 *Westin, Pekka*. Faunainventering Härjarö naturreservat. 18 s.
- 1980 *Bylund, Lillemor och Cairén, Stefan*. Ångskär. Inventering, dispositions- och skötselplan för mark och vatten - plan för anläggning, disposition och skötsel av anordning för rekreation och friluftsliv. 81 s.
- 1982 *Wallsten, Maud och Blomqvist, Peter*. Vatten i Uppsala län 1982. Inventering, beskrivning och åtgärdsförslag för sjöar och vattendrag. 360 s.
- 1984 *Willén, Torbjörn*. Lilla Ullfjärden – en sjöbeskrivning. Ingår som nr 1769 i serien Naturvårdsverkets rapporter. En sammanställning av resultat från ett av de större delprojekten inom MU/NLU. 121 s.
- 1985 *Hultman, Sven-G*. Tolkning – en sovande jätte. Vidgad information om natur- och kulturlandskapet i Uppsala län. Ingår som nr 35 i serien Rapporter från Avdelningen för landskapsvård, Sveriges lantbruksuniversitet. 90 s + bil.
- 1987 *Syrén, Per och Åse, Lars-Åke*. Trösklar till sjöar och vattendrag i Uppsala län. Ingår som nr 3/87 i serien Meddelanden från länsstyrelsen i Uppsala län. 188 s + bil.
- 1989 *Sonesten, Lars*. Sammanställning och utvärdering av syrgasdata från ett hundratal sjöar i Uppsala län. 12 s.
- 1989 Lägerskola på Härjarö. Idémateriel för lärare och elever. 37 s.
- 1989 *Hedblom, Malin och Saari, Riikka*. En studie av campingplatser – Härjarö och Gräsöbaden. Examensarbete. 120 s.
- 1990 *Pettersson, Kurt och Wallsten, Maud*. Sjörestaurering i Sverige. Utvärdering av befintliga metoder för sjörestaurering, även utländska rön. Ingår som nr 3817 i serien Naturvårdsverkets rapporter. 57 s.
- 1990 *Stignäs, Håkan*. Sjödjupkartor och sjödata. 143 s.
- 1991 *Wallgren, Rickard*. Kungshamn-Morga naturreservat: Till vad och för vem? Erfarenheter av försök med kringströvande naturguide. Utgivet av Friluftsförbundet och Upplandsstiftelsen. 48 s + bil.
- 1991 Lägerskola på Rävsten. Idémateriel för lärare och elever. 47 s.
- 1991 *Lindman, Helena*. Vandrundersökningar – en metodstudie på Upplandsleden. Examensarbete. 68 s.
- 1992 Upplandsstiftelsen 1972–92 – en jubileumsskrift.
- 1993 *Hogdal, Jon*. Liv och Landskap i Uppsala län. Upplandsstiftelsen och Svenska Turistföreningen. 192 s.
- 1994 *Kinnerbäck, Anders*. Mälarmynnande åar i Uppsala län 1994. 481 s.
- 1995 Ekologisk landskapsplanering, Vällenområdet. US & Korsnäs. 8 s.
- 1995 Ecological Landscape Planning in the Vällen distrikt, US & Korsnäs, 8 s.
- 1995 Lägerskola på Sagarbo. Idémateriel för lärare och elever. 50 s.

- 1996 *Johansson, Magnus*. Tickor i en uppländsk gammelskog. 10 s.
- 1996 *Eriksson, Pär*. Naturgivna förutsättningar och skogshistoria. Konsekvenser för biologisk mångfald. Särtryck ur Hur skall vi klara miljömålet i svenskt skogsbruk? Kungl. Skogs- och Lantbruksakademiens tidskrift Årg. 135, nr 12, sid 19–40, där artikeln har titeln Presentation av Vällensprojektet och den ekologiska landskapsplanen.
- 1997 Lägerskolor och lägerplatser i Uppsala län. 24 s.
- 1997 Upplandsstiftelsen 1993–1997. 28 s.
- 2001 *Persson, Johan och Schreiber, Henrik*. Undervattensvegetation i grunda havsvikar. Stockholms läns norra skärgård. Rapport från Länsstyrelsen i Stockholms län i samarbete med Upplandsstiftelsen. 57 s.
- 2001 *Sundberg, Sebastian och Stolpe, Per*. Förändringar i Upplands flora under ett sekel. Ett metodutvecklingsprojekt med preliminära resultat ur två landskapsinventeringar under 1900-talet. 40 s.
- 2002 *Eriksson, Pär*. Metodik för inventering av vedlevande insekter. Delprojekt Vällens. 49 s.
- 2002 *Eriksson, Pär*. Metodik för inventering av tretåig hackspett. Delprojekt Vällens. 22.s.





## Resultat av enkätundersökning inom projektet

# Friluftsliv för ALLA

Naturen är svenskarnas främsta källa till rekreation och fysisk aktivitet. Aktiviteter i naturen är något av det som lättast och billigast kan förbättra folkhälsan. Därför är det viktigt att alla, oavsett funktionshinder eller ej, har möjlighet att vistas i naturen.

Människor med funktionshinder utestängs ofta från rekreations- och friluftaktiviteter på grund av olika hinder och brister. Med anledning av detta startades projektet Friluftsliv för alla. Projektet drivs av Upplandsstiftelsen, Handikappföreningarnas samarbetsorgan (HSO), landstinget och kommunerna i Uppsala län samt Friluftsförbundet Upplandsdistriktet. Projektet syftar till att kartlägga och förbättra möjligheterna för personer med funktionshinder att bedriva friluftsliv i länet. Under 2003 har projektet delfinansierats av Europeiska Handikappåret 2003.

I den här rapporten redovisas resultaten av en enkätstudie som genomförts inom projektet. Enkäten riktades till personer som är medlemmar i någon handikappförening i Uppsala län. Frågorna handlade om intresse, vanor och önskemål vad gäller naturkontakt och friluftsliv.

Svaren visar att många vistas utomhus ganska ofta, främst i anslutning till det egna hemmet. Omkring tre fjärdedelar av de svarande är ganska mycket eller mycket intresserade av natur. Över hälften vill besöka natur- och friluftsområden oftare. De mest populära aktiviteterna i naturen är promenader samt att bara vara i och uppleva rofylld natur.

Resultaten av enkätundersökningen kan användas av planerare och naturförvaltare som inspiration och underlag för förbättringar av tillgängligheten i natur- och friluftsområden.

ISSN 1401-4092



Box 26074, 750 26 Uppsala